

# Wie der Gothaer Mario Hochberg sein Leben als Rollstuhlfahrer meistert

15.11.2014 - 08:00 Uhr

Vier Mal startete Mario Hochberg (43) bei den Paralympics. 2008 in Peking landete er sogar auf Rang fünf und war bester Europäer. Der Kraftsportler vom Gothaer Bierfasshebereverein, in dem er sich ehrenamtlich als Vorsitzender engagiert, sitzt seit einem Arbeitsunfall im Jahre 1995 im Rollstuhl. Axel Lukacsek / 15.11.14 / TLZ



Mario Hochberg hat seine Lebensfreude nicht verloren. Der Sport gibt ihm viel Kraft. Foto: Peter Michaelis

Gotha. Die Lebensfreude hat er nie verloren. Am Samstag präsentiert sich der Gothaer beim Paralympischen Tag in der Erfurter Thüringenhalle. Unsere Zeitung sprach mit ihm.

**Sie werden am Samstag in Erfurt dabei sein. Sie kommen mit dem Auto?**

Ja, warum denn nicht?

**Als Rollstuhlfahrer?**

Na klar! Das Auto ist behindertengerecht umgebaut, und zum Auf- und Abbauen kommt mein 14 Jahre alter Sohn mit, der mir hilft. Das ist überhaupt kein Problem.

**Autofahren, das hat für Sie eine ganz besondere Bedeutung, weil Mobilität für Sie nach dem Unfall einen völlig anderen Stellenwert besitzt?**

Ja, genauso ist es. Als ich damals meine missliche Situation verdaut hatte und zur Reha in einer Klinik in Kreischa war, war mein erster Gedanke: Wie kann ich nun Auto fahren?

**Und: Wie hat das funktioniert?**

Prima. Ein ebenfalls im Rollstuhl sitzender Patientenberater hat mich mit zu seinem Auto genommen und mir gezeigt, wie das bei ihm funktioniert. Ich war unglaublich erleichtert, weil ich wusste, dass ich trotz meiner Behinderung mobil bleiben kann. Als ich das erste Mal nach Dresden gefahren bin, war das ein unglaublich schönes Gefühl.

**Warum ist Ihnen dieser Paralympische Sporttag am Samstag so wichtig?**

Es geht darum, Ängste und Befindlichkeiten auszuräumen und zu zeigen, welche Kraft der Sport gerade auch für behinderte Menschen und deren Angehörige haben kann. Entscheidend ist der persönliche Kontakt. Klar kann inzwischen jeder im Internet nach Angeboten auch im Behindertensport suchen. Aber Fragen stellen, Probleme ansprechen, das geht eben im Gespräch viel besser. Es ist toll, dass der Thüringer Verband so etwas auf die Beine stellt. Ich hoffe jedenfalls, dass viele Menschen das auch nutzen.

**Als Sie bei einem Arbeitsunfall schwer verletzt wurden, gab es weder Internet noch eine Kontaktbörse wie nun am Samstag in Erfurt. Wie haben Sie den Weg zum Sport gefunden?**  
Das war ziemlich einfach. Ich war ja schon vor meinem Unfall als Kraftsportler bei Chemie Gotha aktiv. Dort habe ich dann einfach weitergemacht.

**Deshalb also spielte später auch der Sport eine tragende Rolle in Ihrem Leben ...**

Das stimmt. Im Verein in Gotha hatten wir zum Krafraum drei Stufen zu überwinden. Da haben mich meine Trainingskameraden einfach hochgetragen. Das war sicher ein lustiges Bild. Aber für die war es natürlich kein Problem.

**Das hört sich ziemlich harmonisch an. Wie schwer war es dennoch für Sie, den Weg zurück in den Alltag zu finden?**

Entscheidend war, dass meine Familie und die Freunde mir unheimlich geholfen haben. Und eben der Sportverein. Dort habe ich gerade in dieser Zeit eine unglaubliche Unterstützung erfahren und zusätzlichen Halt gefunden. Durch den Sport war der Unfall für mich nur ein kurzer Schicksalsschlag.

**Trotzdem ziehen sich Menschen, die so etwas erlebt haben, oft zurück, müssen das erst verarbeiten ...**

Das ist in gewisser Weise ja auch nachzuvollziehen. Aber: Egoismus und der Glaube, dass nach solch einem Schicksalsschlag sich nun alles um mich drehen muss, das ist in dieser Situation der falsche Weg. So kann man keine Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen. Aber genau das ist entscheidend in solch einer Situation.

**Ist Ihnen auch deshalb der Paralympische Sporttag so bedeutsam?**

Ja. Durch den Sport und den Rückhalt durch das soziale Umfeld rücken die Beeinträchtigungen durch die Behinderung stark in den Hintergrund. Das ist entscheidend. Wir wollen Eltern erreichen, deren Kinder behindert sind oder zum Beispiel Erwachsene, die vielleicht einen Unfall hatten. Ein paar Stunden im Fitnessstudio oder Aqua-Jogging, das alles ist sicherlich ganz gut und auch gar nicht verkehrt. Aber im Verein finden eben auch behinderte Menschen ein soziales Umfeld, das ihnen entscheidend helfen kann, diese Situation zu meistern.

**Warum "ist" "das" "so" "wichtig?**

Weil der Kontakt mit den Menschen ohne Behinderung auch bei denen Berührungsängste abbaut und man auf der anderen Seite selbst viel sicherer auftritt. Das ist gelebte Inklusion. Hinzu kommt: Gerade als behinderter Mensch ist es ungemein wichtig, wenn man etwas für seine Fitness tut.

**Welche Hindernisse mussten Sie selbst dabei in der Vergangenheit überwinden?**

Ich starte auch als Kraftsportler bei Wettkämpfen mit Nicht-Behinderten. Da gab es am Anfang auch schon mal negative Reaktionen und die Frage, ob ich mir nicht einen Vorteil verschaffe. Aber den habe ich nicht. Im Gegenteil. Ich liege wie alle anderen auf der Bank und versuche, die Gewichte zu stemmen. Durch meine Behinderung kann ich mich aber nicht mit den Beinen am Boden abstützen.

**Die Bedenken haben Sie ausgeräumt?**

Ich habe damals vorgeschlagen, einfach mal ein Gewicht zu stemmen, ohne dass die Beine den Boden berühren. Dann hatte man verstanden, wie es mir geht.

**Also geht es vor allem darum, in der persönlichen Begegnung auf beiden Seiten die Barrieren abzubauen?**

Ja, das ist der Punkt. Als ich einmal im Trainingslager in Dubai war, wollte ich schwimmen gehen. Die Rettungsschwimmer haben mich entgeistert angeschaut, weil sie nicht glauben wollten, dass ich als Rollstuhlfahrer das überhaupt kann. Ich habe sie gebeten, mich zum Wasser zu tragen. Dann bin ich geschwommen. Als ich zurück war, waren sie verblüfft und es ist etwas Wunderbares passiert. Von diesem Tag an sind die Rettungsschwimmer immer gleich von ganz alleine auf mich zugekommen und haben sich gefreut, wenn sie mich zum Wasser tragen durften.

### **Aber es gibt noch keine gemeinsamen Meisterschaften mit Nicht-Behinderten ...**

Ich starte auch gemeinsam mit Nicht-Behinderten, wie zum Beispiel bei meinem ersten Wettbewerb nach meinem Unfall 1997, als ich bei den Landesmeisterschaften in Ruhla den zweiten Platz belegt habe. Ein wichtiger Schritt wäre es aber, wenn bei großen Meisterschaften wie zum Beispiel einer Weltmeisterschaft die Gewichtheber und die behinderten Kraftsportler gemeinsam, aber in getrennten Wertungen antreten. Das würde den Behindertensport ungeheuer voranbringen.

### **Aber nicht jeder behinderte Mensch möchte täglich Gewichte stemmen ...**

Das muss auch niemand. Die Vielfalt, das wird der Paralympische Sporttag in Erfurt ja auch zeigen, ist sehr groß. Ob nun zum Beispiel Rollstuhlbasketball, Schwimmen, Fußball, Bogenschießen, Judo, Radsport, Leichtathletik - für jeden ist etwas dabei. Allerdings ist der Nachwuchs sehr rar.

### **Vielleicht auch nicht so ausdauernd?**

Das auch. Aber das ist generell ein Problem der Gesellschaft. Ich habe schon interessierte Nachwuchssportler erlebt, die wollten nach einem Jahr Training zur Weltmeisterschaft fahren. Aber das geht eben so schnell nicht.

### **Müssen es aber immer gleich eine Weltmeisterschaft oder die Paralympics sein?**

Nein, eben nicht. Allein regelmäßig den Sport zu betreiben, der auch Spaß macht, ist ein unglaublicher Gewinn an Lebensqualität.

### **Was bedeutet Ihnen das tägliche Sporttreiben als Rollstuhlfahrer?**

So ungewöhnlich es im ersten Moment vielleicht auch klingen mag, aber als Behindertensportler habe ich im Leben viele sehr, sehr schöne Dinge erfahren dürfen, die ich ohne meinen Unfall nie erlebt hätte.

### **Um es ein wenig philosophisch auszudrücken: Ist das der Beleg, dass jede schlechte Sache im Leben eben doch auch eine gute Seite haben kann?**

So ähnlich könnte man das beschreiben. Ich habe inzwischen Freunde in Australien oder Nigeria und fast überall in Deutschland, habe Bundespräsidenten getroffen oder bei den Paralympics in Peking mal eine sagenumwobene Sport-Uni besichtigen dürfen. Das alles ist wunderbar.

### **Der Paralympische Sporttag ist schön und gut. Was müsste aber darüber hinaus noch alles passieren?**

In Thüringen wird durch den Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband und auch die Unterstützung der Thüringer Sporthilfe inzwischen sehr viel getan. Das ist mit anderen Bundesländern verglichen schon sehr vorbildlich. Aber die Vereine müssten in die Kliniken gehen, dort wo die verletzten Menschen sind. Ich weiß natürlich auch, dass man direkt nach einem schweren Unfall vielleicht andere Sorgen hat. Wenn ein frisch verletzter Mensch allerdings gleich wissen würde, welche Angebote es überhaupt gibt, wäre das aus meiner Sicht eine weitere, wichtige Hilfestellung, die den Betroffenen und dem Sport gleichermaßen etwas bringen würde.

## **Zur Sache: Paralympischer Sporttag in Erfurt präsentiert Vielfalt**

- Zum ersten Mal wird am morgigen Samstag, 15. November, in der Erfurter Thüringenhalle ein Paralympischer Sporttag veranstaltet. Ausrichter ist der Thüringer Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband (TBRSV).
- Von 10 bis 14 Uhr präsentieren sich Sportarten wie zum Beispiel Kraftsport, Rollstuhlbasketball, Ski nordisch, Schwimmen, Leichtathletik, Rollstuhlrugby, Rollstuhlkarate, Fußball, Hallenboccia, Bosseln, Judo oder Schießen.
- Jeder Besucher kann sich in den verschiedenen Sportarten selbst ausprobieren oder mit behinderten Sportlern wie der Leichtathletin Maria Seifert, Kraftsportler Mario Hochberg oder Bogenschütze Mario Oehme ins Gespräch kommen.
- Zahlreiche Erfolge - auch auf internationaler Ebene - haben die Thüringer Behindertensportler gefeiert. Zum Sporttag in der Thüringenhalle werden die besten Leistungen gewürdigt.